

ĆWICZENIA ODDECHOWE DLA DZIECI

Ćwiczenia oddechowe to aktywności mające na celu poprawę kontroli nad oddechem, wzmacnianie mięśni oddechowych oraz rozwijanie zdolności do świadomego, głębokiego oddychania. Regularne wykonywanie ćwiczeń oddechowych pomaga dzieciom w nauce koncentracji, redukcji stresu, poprawia wydolność organizmu oraz wspiera prawidłową wymowę.



Oto kilka propozycji ćwiczeń oddechowych dla dzieci, które można wykorzystać do ćwiczeń:

1. „Balon”

Opis: Dzieci wyobrażają sobie, że mają przed sobą balon. Najpierw biorą głęboki oddech przez nos, a następnie wolno i równomiernie wypuszczają powietrze przez usta, jakby nadmuchiwały balon.

Cel: Ćwiczenie to pomaga w nauce głębokiego, kontrolowanego oddechu oraz rozwija umiejętność powolnego wypuszczania powietrza, co jest ważne przy mówieniu.



2. „Dmuchanie na świeczkę”

Opis: Dzieci wyobrażają sobie, że przed nimi stoi świeczka, którą muszą zgasić, delikatnie dmuchając na nią. Zadaniem jest utrzymanie powietrza w równym, stałym strumieniu, aby nie zdmuchnąć świeczki za mocno.

Cel: Ćwiczenie to rozwija kontrolę nad oddechem i pomaga dzieciom w nauce równomiernego wydychania powietrza.



3. „Wdech przez nos, wydech przez usta”

Opis: Dzieci wykonują głęboki wdech przez nos, unosząc ramiona, a następnie powoli wypuszczają powietrze przez usta, opuszczając ręce.

Cel: Ćwiczenie to pomaga w nauce kontrolowanego oddechu, równocześnie rozwijając świadomość ciała i oddechu.



4. „Pajacyki z oddechem”

Opis: Dzieci wykonują pajacyki, a przy każdym skoku wdychają powietrze przez nos, a przy opuszczaniu nóg wypuszczają powietrze przez usta.

Cel: Ćwiczenie łączy aktywność fizyczną z kontrolą oddechu, co wpływa na poprawę wydolności oddechowej i koncentracji.



5. „Dmuchanie w słomkę”

Opis: Dzieci trzymają słomkę w ustach i próbują dmuchać przez nią, tworząc dźwięki lub dmuchając na małą zabawkę, np. Piłeczkę, którą poruszają na stole.

Cel: Ćwiczenie wzmacnia mięśnie oddechowe i kontrolę nad wydychaniem powietrza.



6. „Leżenie na plecach i obserwowanie oddechu”

Opis: Dzieci leżą na plecach, kładą ręce na brzuchu i skupiają się na oddechu. Podczas wdechu ich brzuch unosi się, a podczas wydechu opada. Należy poprosić dzieci, by spróbowały wydychać powietrze bardzo powoli, zwracając uwagę na każdy ruch brzucha.

Cel: Ćwiczenie pomaga w nauce prawidłowego oddychania przeponowego, co sprzyja większemu uspokojeniu i relaksowi.



7. „Wdech jak przez rurkę”

Opis: Dzieci udają, że wdychają powietrze przez cienką rurkę. W tym celu wykonują wdech nosem i starają się utrzymać oddech przez chwilę w środku, a następnie wykonują powolny wydech przez usta.

Cel: Ćwiczenie to rozwija umiejętność koncentracji na oddechu i kontrolowaniu przepływu powietrza.



8. „Zwierzątka i ich oddech”

Opis: Dzieci naśladowują różne zwierzątka i ich sposób oddychania. Na przykład, mogą naśladować dźwięk oddechu psa (krótkie i szybkie wdechy i wydechy), kota (głębsze i spokojniejsze oddechy) lub konia (głębokie oddechy przez nos).

Cel: Ćwiczenie rozwija umiejętność regulowania tempa i głębokości oddechu w różnych sytuacjach.



9. „Tęcza oddechu”

Opis: Dzieci wyobrażają sobie, że przed nimi jest tęcza. Każdy kolor na tęczy symbolizuje inny etap oddechu. Wdech przez nos – czerwony, wydech przez usta – pomarańczowy, itd. Dzieci wizualizują tęczę podczas wykonywania ćwiczenia.

Cel: To ćwiczenie pomaga w synchronizacji oddechu z wizualizacją, co wspiera koncentrację i świadomość oddechu.



10. „Przeciąganie wdechu”

Opis: Dzieci wykonują wdech nosem na zasadzie przeciągania powietrza przez długi czas (np. przez 4 sekundy) i wydech przez usta w tej samej długości.

Cel: Ćwiczenie pomaga w rozwijaniu zdolności do długotrwałego oddychania oraz w kontroli nad tempem oddechu.



Ćwiczenia oddechowe mogą być świetnym narzędziem do uspokajania dzieci, pomagają w poprawie koncentracji i wspierają prawidłowy rozwój mowy. Regularne ich wykonywanie w przedszkolu nie tylko korzystnie wpływa na zdrowie, ale także wprowadza dzieci w zabawny i interaktywny sposób do świata świadomego oddychania.